



2023ねん5がつ きゅうしょくだより



げつ 1	か 2	すい 3	もく 4	きん 5	ど 6	
いちご もやしのごまあえ ちくぜんに わかめごはん	みかんゼリー いそかあえ さばのてりやき ためきじる ごはん	寒暖の差も少しずつやわらぎ、木々の緑がひときわあざやかになって、外遊びが楽しい季節となりました。新緑が芽吹くこの季節は、この時期にしか食べられない野菜がたくさん出回ります。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物などをたくさん取り入れています。おいしい旬のものを楽しみながら、自然のめぐみや季節の変化を感じてみましょう♪			☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください	
8	9	10	11	12	13	
いちご みそサラダ とりごもくひじき ゆかりごはん	えんそく	ももゼリー しょうゆフレンチ かつおのフライ やさいのごまみそしる ごはん	いちご きりぼしだいこんのナムル おやこどんぶり もちむぎごはん	ひだプレミアムヨーグルト ベビーパン ハンバーグのやさいに はるやさいのコンソメに おちゃパン	もちむぎごはん (11・18・19日) もちむぎは、白米だけよりも、食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養がとれます。もちもち・プチプチとした食感を、楽しんでほしいと思います。	
15	16	17	18	19	20	
さくらんぼ はるきゃべつと ぶたにくのみそいため わかめとうふのすましじる ごはん	ぶどうのミニゼリー ほうれんそうのごまあえ いわしのトマトに けんちんじる ごはん	りんごゼリー アスパラの おかかサラダ とりにくのからあげ じぶにふう ごはん	アンデスメロン はなやさいの ごまサラダ シーフードカレー もちむぎごはん	ハウスみかん なっとうサラダ ぎゆにくどんぶり もちむぎごはん	はやねはやおきを意識しましょう 十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳やからだの発育を促します。	
22	23	24	25	26	27	
アンデスメロン はるきゃべつ チーズサラダ しんじゃがのそぼろに わかめごはん	ハウスみかん ほうれんそうの おかかあえ さけのしおやき さつまじる ごはん	ひだプレミアムヨーグルト ゆでブロッコリー とりにくのレモンに しんたまねぎのみそしる ごはん	おさつスティック アスパラのサラダ スパゲティミートソース	キティチーズ みかんかん ツナサラダ りんごジャム ミネストローネ しょくパン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	
29	30	31	たべものから旬を感じよう			
りんごのミニゼリー きりぼしだいこんの ごまあえ いわしのみそに わかたけじる ごはん	たんじょうかい こいのぼりゼリー ほたと アスパラのサラダ ぶたじる たけのこごはん	アンデスメロン バンサンスー マーボーどうふ ごはん	旬という言葉はよく耳にしますよね。「しゅん」とは、そのたべものが一番多くとれて、一番おいしいときでもあります。また、農産物が少なくてもできるため、安全ですし、栄養が高くて力があって、なによりたくさん出回っているのでも手に入りやすいです。旬のものを優先して食べる、という食生活をこころがけましょう。			
♪しよくじのごあいさつ♪			～5月が旬のもの～			
「いただきます」 ただ、「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味もこめられています。こころから感謝をして、食事を始めましょう。			「ごちそうさま」 たべものには、食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをしてくれた人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人たちの働きに感謝して言いましょう。			

ただ、「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味もこめられています。こころから感謝をして、食事を始めましょう。

「ごちそうさま」
たべものには、食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをしてくれた人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人たちの働きに感謝して言いましょう。

春に成長する野菜は、害虫から身を守るため、「植物性アルカロイド」という成分などが出されます。これらの成分には、冬の間からだにたまった老廃物を出してくれる、すなわちデトックスの効果があります。また、「イソチオシアネート」や「ビタミンU」もデトックス効果を持つと言われる成分で、肝臓の解毒機能を強化してくれます。

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	541	21	17	261	2.3	219	0.28	0.46	22	4.1	1.7